



Ilse Krabben (25) kreeg op tienjarige leeftijd de diagnose ADD. Ze volgde de Internationale Theaterschool van Jacques Lecoq in Parijs en is nu vaste actrice bij Théâtre Hotel Courage en af en toe bij Théâtre L'Épée de Bois.

Ilse geeft theaterles aan kinderen. Een solo van haar over ADHD is in de maak onder regie van Katrien van Beurden. Ook bouwt de 25-jarige aan een platform op internet als ontmoetingsplek voor AD(H)D'ers uit de creatieve sector.

Voor Balans Magazine schrijft ze vanuit dochterperspectief over haar opvoeding.

VRIJHEID

Mijn broertje en ik hebben een hele vrije opvoeding gehad. Hierdoor heb ik wel enige structuur gemist. Ik moest veel in mijn eentje uitvinden. Maar de vrijheid heeft ook enorme positieve effecten gehad. Ik heb als puber geweldige avonturen meegemaakt.

Zoals die keer dat ik met mijn tent op het dak van de Nieuwe Kerk kampeerde omdat ik gek werd van het gesnurk van mijn vriendje. Vervolgens staarden drie politiemannen en de eigenaar van de kerk mij met open mond aan, alsof ik een marsmannetje was. Of de keer dat ik in mijn eentje op mijn negentiende door Zuid-Amerika backpackte uit nieuwsgierigheid. En dat het bewijs vond dat ik dan toch zeker ook wel de Theaterschool in Parijs kon doen.

Of de keer dat ik tweehonderd ballonnen ophing in de straat van de jongen op wie ik verliefd was en een straatmuzikant liet opdraven. In mijn eentje reisde ik naar Palestina voor een nieuwe liefde. En voor een schoolproject over 'regen' stapte ik de straat op waar ik daklozen, dealers en prostituees aansprak en hen vragen stelde over regen. De volgende dag kwam ik vol inspiratie en met enorm veel materiaal terug op school.

Deze avonturen zorgden ervoor dat ik mezelf en de wereld om mij heen leerde kennen en daar mijn eigen kijk op ontwikkelde. Wat mij als puber een heel veilig gevoel gaf en een sterke thuisbasis. Als ik in

een andere omgeving was opgegroeid waar mij enkel rationeel was leren denken, had ik wellicht nooit die intuïtieve kant ontwikkeld, die vaak zo winstgevend is. Daarnaast hebben wij AD(H)D'ers veel stimulatie nodig door ons dopaminetekort. Als mijn ouders

‘DOOR AVONTUREN LEERDE IK MEZELF KENNEN’

mij constant in toom hadden proberen te houden, dan was het risico groter dat ik die stimulans was gaan zoeken in negatieve activiteiten als drugs, seks of geweld. Belangrijk is dat mensen met ADHD die stimulans en adrenaline in positieve activiteiten vinden.

Voor mij als puber was het vooral belangrijk een activiteit uit te voeren waarbij ik me geheel kon uiten. Het kan soms best eenzaam zijn omdat je als AD(H)D'er niet altijd over al je belevenissen, goed of slecht, kunt communiceren. Het valt niet allemaal te delen omdat het simpelweg te veel is. Maar soms had ik er ook geen taal voor of dacht ik dat ik door de storm in mijn hoofd mezelf niet goed kon verwoorden of dat een ander het toch niet zou snappen. Dit 'te veel' kan gelukkig ook positief uitpakken in bijvoorbeeld creatieve banen. Stormachtige gedachten zijn daar juist welkom.